

¿Cómo aliviar **mi ansiedad?**





TEMA I

¿Qué es la ansiedad?

TEMA II

Síntomas

TEMA III

Causas

TEMA IV

Tratamiento

TEMA V

Prevención

TEMA VI

Conclusión

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad se define como una **sensación de alarma que se instaura en la persona que percibe o presiente un peligro** hacia su seguridad e integridad física, psicológica o social. **La ansiedad es una emoción normal y a menudo saludable**, es lo que llamamos ansiedad adaptativa, un ejemplo de este tipo de ansiedad es cuando escuchamos la alarma sísmica, nuestro cuerpo reacciona ante una posible amenaza que puede poner en riesgo nuestra vida, por lo que buscamos resguardo en un lugar seguro.

Sin embargo, cuando la ansiedad es excesiva, persistente e indiscriminada, y además se perciben amenazas que no son reales, **se convierte en ansiedad desadaptativa**.

Entre la ansiedad adaptativa y desadaptativa, existe una diferencia importante, pues ésta última desencadena una respuesta desproporcionada a un estímulo y es más persistente, por lo que mantiene a las personas que lo padecen en un estado de hipervigilancia que lo desgasta.

Es así que los trastornos de ansiedad forman una categoría de diagnósticos de salud mental que provocan nerviosismo excesivo, miedo, aprehensión y preocupación.

Síntomas

Las manifestaciones de la ansiedad en nuestro cuerpo son diversas, de ahí que existan diferentes tipos de síntomas, los cuales se enuncian a continuación:

Síntomas físicos



○

○



Síntomas cognitivos

1

Pensamientos excesivamente negativos o catastrofistas

2

Pensamientos recurrentes de miedo a que aparezcan los síntomas físicos, anticipándolos

3

Dificultad para mantener a atención y concentración, bajando significativamente la capacidad de memoria

4

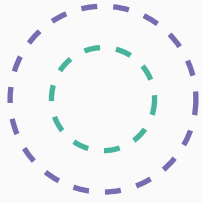
Pensamiento de anticipación al futuro, con miedo al devenir y a la incertidumbre

5

Desorientación y sensación de pérdida de control

6

Miedo a volverse loco



Síntomas conductuales

- ✓ Se evitan sitios concurridos o salir solo de casa
- ✓ Se pueden llegar a evitar las relaciones sociales
- ✓ Comprobar constantemente para tener sensación de control, ya sea sobre el futuro por miedo a la incertidumbre, miedo a una enfermedad, etc.
Se suele hacer preguntando a familiares y amigos, ideando al médico más de lo habitual, etc.
- ✓ Comprobar constantemente que todo está en orden, para sentir cierto control.

Todos estos síntomas de la ansiedad contribuyen a que el problema se mantenga, al establecer una "salida" o solución a corto plazo pagando el precio de perpetuar la existencia de la alteración de ansiedad. Esta clase de alteraciones psicológicas casi siempre desaparecen únicamente cuando se aprende a afrontar la ansiedad, en vez de intentar bloquearla o evitarla. De este modo, se sale del círculo vicioso.

Causas

Estrés ambiental

Dificultades en el trabajo, problemas de relación o problemas familiares

Genética

Las personas que tienen familiares con un trastorno de ansiedad son más propensas a experimentar uno ellas mismos

Factores médicos

Los síntomas de una enfermedad diferente, los efectos de un medicamento, o el estrés de una cirugía intensiva o una recuperación prolongada

Abstinencia de una sustancia ilícita

Cuyos efectos podrían intensificar el impacto de otras posibles causas

Tratamiento

TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL

Este tipo de psicoterapia tiene como objetivo reconocer y cambiar los patrones de pensamiento dañinos que forman la base de los sentimientos problemáticos y de ansiedad.

En el proceso, quienes practican la terapia cognitivo-conductual espera limitar el pensamiento distorsionado y cambiar la forma en que reaccionan a objetos o situaciones que desencadenan ansiedad.

MEDICAMENTOS

Una persona puede apoyar el manejo de la ansiedad con varios tipos de medicamentos, los cuales tendrán que ser indicados por un médico especialista.

RED DE APOYO

Habla con personas conocidas que te apoyen, como un familiar o un amigo. Los servicios de grupos de apoyo también pueden estar disponibles en el área local y en línea.

EJERCICIO

El esfuerzo físico puede mejorar la autoestima y liberar sustancias químicas en el cerebro que desencadenan sentimientos positivos.



EL YOGA PUEDE REDUCIR LOS EFECTOS DE ANSIEDAD

Hay varios ejercicios y acciones para ayudar a una persona a lidiar con trastornos de ansiedad más leves, más enfocados o a corto plazo, que incluyen:



Control de estrés

aprender a manejar el estrés puede ayudar a limitar los posibles desencadenantes. Organiza cualquier actividad que te cause presión o alguna fecha límite, elabora listas para hacer que las tareas abrumadoras sean más manejables y comprométete a tomarte un tiempo libre del estudio o del trabajo.

Técnicas de relajación

las actividades sencillas pueden ayudar a calmar las señales mentales y físicas de la ansiedad. Estas técnicas incluyen meditación, ejercicios de respiración profunda, baños largos, descansar en un lugar oscuro y practicar yoga.

Ejercicios para reemplazar pensamientos negativos por positivos:

haz una lista de los pensamientos negativos que podrías estar teniendo como resultado de la ansiedad, y escribe otra lista junto a ella que contenga pensamientos positivos y creíbles para reemplazarlos. Crear una imagen mental de enfrentar y onquistar con éxito un miedo específico también puede proporcionar beneficios si los síntomas de ansiedad se relacionan con una causa específica, como una fobia.

Prevención

Hay maneras de reducir el riesgo de trastornos de ansiedad. Recuerda que los sentimientos de ansiedad son un factor natural de la vida cotidiana, y experimentarlos no siempre indica la presencia de un trastorno de salud mental. Toma las siguientes medidas para ayudar a moderar las emociones de ansiedad:

Reduce el consumo de cafeína, té, refresco y chocolate

Evita el alcohol, el cannabis y otras drogas

Mantén un patrón de sueño regular

Sigue una dieta sana

Conclusión

La ansiedad en sí no es una afección médica, sino una emoción natural que es vital para la supervivencia cuando alguien se encuentra frente a un peligro.

Un trastorno de ansiedad se desarrolla cuando esta reacción se vuelve exagerada o desproporcionada con respecto al desencadenante que la causa. Hay varios tipos de trastorno de ansiedad, incluyendo el trastorno de pánico, las fobias y la ansiedad social.

El tratamiento implica una combinación de diferentes tipos de terapia y medicamentos, junto con medidas de autoayuda.

Un estilo de vida activo con una dieta equilibrada puede ayudar a mantener las emociones de ansiedad dentro de límites saludables.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bourne Edmund J., Garano Lorna. (2012)
Hacer frente a la ansiedad. 10 formas
prácticas de aliviar la ansiedad, el miedo
y las preocupaciones. Editorial AMAT.

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/ansiedad#causas>

<https://psicologiaymente.com/clinica/que-es-ansiedad>

¿Cómo aliviar **mi ansiedad?**

